

Air nes Stepper

CARDIO Y FUERZA EN UN SÓLO APARATO



Ejercita tu cuerpo
de pies a cabeza

Manual del Usuario

Un producto más de Grupo NES

www.nes.com.mx

Modelo: NES95

D. Para evitar daños a las personas, por favor verifique si el AIR NES STEPPER esta dañado de cualquier forma antes de comenzar cualquier ejercicio.

E. Si se siente mareado o incomodo pare el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.

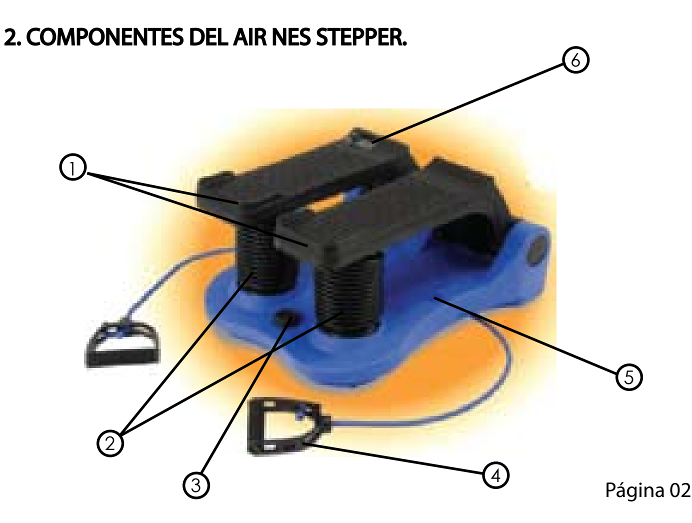
F. No use accesorios de otros productos con el AIR NES STEPPER ya que puede causar daños a personas o al AIR NES STEPPER.

G. Asegúrese siempre de colocar el AIR NES STEPPER en una superficie plana y estable.

H. Siempre infle el fuelle antes de cada uso. El fuelle del AIR NES STEPPER requiere tener suficiente aire para funcionar eficientemente y se puede dañar si no tiene suficiente aire.

I. Recuerde que no debe hacer demasiado ejercicio. Use el AIR NES STEPPER adecuadamente.

2. COMPONENTES DEL AIR NES STEPPER.



1. Pedales.
2. Fuelles.
3. Perilla de velocidad / Presión de resistencia.
4. Cuerda para ejercitar el cuerpo.
5. Cuerpo.
6. Monitor electrónico LCD de entrenamiento.

3. CONFIGURANDO SU AIR NES STEPPER.

Inflando los fuelles.

Los fuelles son las partes principales del AIR NES STEPPER
Siempre asegúrese que los fuelles y la perilla de velocidad / presión de resistencia estén frente a usted. Empuje la perilla de velocidad / presión de resistencia localizada en medio de los dos fuelles mientras jala hacia arriba los pedales para llenar los fuelles con suficiente aire. Después suelte la perilla de velocidad / presión de Resistencia. Haga esto con los dos pedales hasta que la altura de los pedales sea la misma.

Ajustando la velocidad y la resistencia.

Para establecer la velocidad y controlar el flujo de aire entre los fuelles, rote la perilla de velocidad / presión de resistencia de izquierda a derecha (desde A hacia E).



A – Este es el nivel de menor intensidad (el más fácil). Perfecto para principiantes o para un calentamiento.
B~D – Estos son niveles de intensidad media. Nivel intermedio de ejercicio.
E – Este es el nivel de mayor intensidad. El nivel más alto de ejercicio para usuarios avanzados.
* Siempre rote la perilla de velocidad / presión de resistencia hasta la izquierda al nivel "A" cuando termine su ejercicio.

La cuerda para ejercitar el cuerpo.

La cuerda para ejercitar el cuerpo permite ejercitar la parte superior del cuerpo al mismo tiempo que ejercita la parte inferior.



·Levante el AIR NES STEPPER y coloque la cuerda en el espacio provisto. Asegúrese que la cuerda esta insertada de tal manera que sea del mismo tamaño de los dos lados.
·Empuje la cuerda en el espacio provisto asegurándose que la cuerda esta insertada de forma segura.

NOTA : Asegúrese que la cuerda esta insertada de tal manera que no se salga del espacio provisto ya que esto puede dañar la cuerda y el AIR NES STEPPER no estaría colocado establemente a nivel de piso.

Monitor electrónico LCD de entrenamiento.



· COUNT : Cantidad de pasos completados
· Timer : Total de tiempo de ejercicio acumulado
· CAL : Cantidad de calorías perdidas/quemadas durante el ejercicio
· RPMS : Cantidad de pasos por minuto
· SCAN : Desplazamiento entre las diferentes funciones
· MODE : Selecciona una función particular. Las flechas se mueven y sirven de guía cada vez que el botón de MODE se presiona.

¡LA FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO ES DE 4 MINUTOS CUANDO NO ESTA EN USO!

CONSERVE ESTE MANUAL PARA FUTURAS REFERENCIAS.